

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Gemüse-Tajine mit Couscous

Zutaten

Sud für Tajine
2 EL
Olivenöl
3 Stk
rote Zwiebeln, in Streifen
3-4 Stk
Knoblauchzehen, in Scheiben
1 Stk
Zimtstange, halbiert
1 EL
Paprikagewürz
1 Brieflein
Safran
1/4 TL
Cayennepfeffer
1/2 TL
Ingwerpulver
1/2 TL
Kreuzkümmel
8 dl
Gemüsebouillon
100 g
Kichererbsen, über Nacht eingeweicht, abgetropft
3 EL
Tomatenpürée
2 Stk
Thymianzweiglein
3/4 TL
Salz

schwarzer Pfeffer
Gemüse-Tajine
6 Stk
kleine Karotten
2-3 Stk
kleine Zucchini
2 Stk
kleine, weisse Rettiche
1-2 Stk
Auberginen
1 Stk
rote Peperoni

250 g
Kürbis, in grossen Würfeln
2 Stk
Tomaten, geviertelt, entkernt
50 g
Rosinen
1 Bund
glatte Petersilie, gehackt
Couscous
500 g
Couscous

Tajine (sprich Daschin): langsam gegarte, stark gewürzte Eintöpfe oder Ragouts mit vielen Variationsmöglichkeiten. Typisch für die marokkanische Küche.

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

Zubereitung

Für den Sud:

Olivenöl in einer grossen Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauchzehen, Zimtstange, Paprika, Safran, Cayennepfeffer, Ingwerpulver und Kreuzkümmel begeben und kurz andämpfen. Dann die Gemüsebouillon, Kichererbsen, Tomatenpüree, Thymianzweiglein, Salz und Pfeffer dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Für die Gemüse-Tajine:

Karotten, Rettich, Peperoni, Zucchini und die Auberginen in sehr grosse Stücke schneiden, in den Sud geben und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach den vorbereiteten Kürbis, Tomaten, Rosinen und Petersilie begeben und zugedeckt auf kleinem Feuer weitere 15-20 Minuten köcheln.

Für den Couscous:

Den Couscous gemäss Angaben auf der Verpackung zubereiten und alles heiss servieren.

Rezeptgruppe: Haupt.

Eine Bitte an die Nutzer dieser Rezeptdatenbank:

Falls Sie dieses Rezept nachkochen/backen und schön anrichten, wären wir dankbar um ein Foto des Gerichtes um es hier einzufügen. Bitte per E-Mail an [rezepte\(at\)vegetarismus.ch](mailto:rezepte(at)vegetarismus.ch) [3] (JPEG- oder TIFF-Format) Vielen Dank!

Dieses Rezept von *unbekannt* wurde eingetragen von: Peter Beck / 2004-12-28 10:33:44

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1756

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1756&lang=de

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <mailto:rezepte@vegetarismus.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>